

ÖFKENİZİ DİNLEYİN



ANA ÖZELLİKLER

Güçlendirilmiş beceriler	DESTEK
Şunlar için uygundur:	Öğretmenler, öğrenciler
Zorluk seviyesi	Orta
Ayar	Grup
Katılımcı sayısı	2'den çoğuna
Ortalama süre	90 dakika
Özel ekipman/malzemeler	Hayır
Çevrimiçi sürüm	Evet

1. AÇIKLAMA

Bu etkinlik, Anlatı Yaklaşımı'nın "eksik ama örtük" fikrine dayanmaktadır (Carey ve ark., 2009).

Basitçe söylemek gerekirse, bu alıştırmaya bağlamında, bir şey bizi kızdırıyorsa, bunun bizim için önemli olan bazı kişisel değerlere, ilkelere ve / veya inançlara zarar verdiği anlamına gelir.

Bu, öfkemiz hakkında konuştuğumuzda, dolaylı olarak önemli değerler, ilkeler ve inançlar hakkında konuştuğumuz anlamına gelir.

Etkinlik iki bölüme ayrılmıştır.

Bölüm 1'de, her katılımcıdan birkaç soruyu cevaplaması istenir ve sınıfta öfke hissettikleri bir bölümün hikayesini anlatarak kişisel değer sistemlerini keşfetmelerine yardımcı olur.

Bölüm 2'de katılımcılar çiftler halinde çalışırlar ve bir kişi Kolaylaştırıcı rolünü, diğeri Öğrencinin rolünü üstlendiğinde, sınıfta öfke gösteren bir öğrenciyi taklit ederek simüle edilmiş bir konuşma yaparlar.

2. AMAÇ / FAYDALAR

Bu alıştırmaya, öğretmenlerin öfke fikirlerini ve deneyimlerini yansıtmalarına yardımcı olur, ister kişisel öfkeleri ister bazen uğraştıkları öğrencilerin öfkesi olsun , öfkenin tezahüründe örtük olan kişisel değerler sistemini keşfetmek. Bu, öfkenin ne olduğu anlatısını zenginleştirmeye yardımcı olur Ayrıca öfkenin sadece olumsuz bir tutum olduğu ortak ve aşırı basitleştirici fikri yapı bozuma uğratmak.

Daha spesifik olarak, bu etkinlik:

- Öğretmenlerin sınıfta çalışırken hissettikleri öfke dönemlerini yansıtmalarına ve öğrencilere (ve kendilerine karşı) karşı kişisel yargı ve kişisel suçlama uygulamalarının ötesine geçmelerine olanak tanır.
- Öğretmenlerin sınıfta öfkeyle nasıl başa çıkacaklarını düşünmelerine yardımcı olun (örneğin, öğrenciler arasında bir kavga olması durumunda) ve öfkenin tezahürü altında incinmiş ve hayal kırıklığına uğramış değerleri keşfeden öğrencileri güçlendirin

3. İLGİLİ BECERİ KÜMELERİ

No. 4 – Destekleme; bu durumda, öfkenin tezahüründe örtülü olan değerleri keşfetmenin, öğretmenlerin tepkileri için desteklendiklerini ve daha az yargılandıklarını ve / veya suçlandıklarını hissetmelerine yardımcı olduğu fikrine atıfta bulunan DESTEK. Ayrıca, kendilerini yargılama ve kendini suçlama derecelendirmelerini düşürmelerine yardımcı olur.

Sınıfta olan ilişkileri düzeyinde, DESTEK kümesi, öğretmenlerin öğrenciler hakkında sahip oldukları anlatıları zenginleştirme fırsatına sahip olmaları, öğrencilerin hem onlara karşı öfkeleri hem de uğraştıkları öğrencilerin öfkesi nedeniyle sahip olabilecekleri aşırı kişisel basitleştirmeyi yapı bozuma uğratmaları anlamında uyandırılır.

- Bu kümede eğitilen beceriler **Suçluluktan Kaçınmak, Yargılamayı Askıya Almak** ve **Trivia'dır**.
 - **Suçluluktan kaçınmak** eğitilmiştir, çünkü öfkenin tezahüründe örtük olan değerlerin araştırılması, öğretmenleri suçluluğun tam tersi yönde yönlendirir. Aslında, suçlama insanların aşırı basitleştirilmesi ile karakterize edilirken (McGee ve ark., 2001), bu etkinlik öğretmenlere öfke gösteren insanlar (yani kendileri veya öğrenciler) hakkındaki anlatılarını zenginleştirme ve sonuç olarak onları kendi motivasyonları ve hikayeleri ile daha karmaşık bireyler olarak görme fırsatı sunar.
 - **Yargılamayı Askıya Almak** eğitilmiştir, çünkü öfke davranışlarında örtük olan değerleri keşfetmek, öğretmene kendilerini ve / veya öğrencileri, sürekli değişen bir fikir, düşünce, değer ve hikaye karmaşası ile karmaşık insanlar olarak görme fırsatı verirken, kişisel yargı insanları nesneleştirmenin bir yolu olarak küçümsenebilir. Özelliklerini genelleştirin ve zamanla düzeltin (Winslade, 2013).
 - Bu etkinlikte **uyandırılan** merak türü, "anlatısal merak" (White, 2000), yani öfke davranışlarıyla ilgili kalın tanımlar geliştirmeyi amaçlayan sorular sorma pratiği, kendine ve başkalarına bu tezahürlerin altında yatan anlamları ve amaçları açıklamalarına yardımcı olmak için tanımlanabilir.

4. UYGULAMA NASIL YAPILIR

Adım 1 / Hazırlık

Öğretmenlere, etkinliğin okuldaki çalışmalarında sahip olabilecekleri öfkeli davranışları ve öğrencilerin sahip olabileceği öfke davranışlarını yeni bir şekilde görmelerine yardımcı olmayı amaçladığını açıklayın.

Uygulamada, egzersiz iki bölüme ayrılacaktır.

- 1. Bölümde, öğretmenlerden, meslek hayatlarında öfkeli hissettikleri ve daha sonra öfkelerinden dolayı suçluluk duydukları bir bölüm hakkında onlara soracağınız bazı soruları bireysel olarak yanıtlamaları istenecektir;
- Bölüm 2'de, çiftler halinde çalışmaya davet edilecekler ve bölüm 1'de cevaplananlara benzer soruları uygulayacaklar.

Adım 2 / Kişisel öfkenin hikayesi

Her öğretmene aşağıdaki soruları içeren bir kağıt parçası verin:

1. *Okuldaki bir şeyin sizi gerçekten kızdırdığı bir bölüm düşünün ve geriye dönüp baktığınızda, bu şekilde tepki vermemeniz gerektiğini hissediyorsunuz. Kısaca açıklayın:*
 - a. Ne oldu?
 - b. Orada mıydın?
 - c. Yanınızda kim vardı?
 - d. Seni kızdıran neydi?

2. *Öfkelendiğimizde, bazı önemli değerlerin / ilkelerin / fikirlerin incindiği, ihanete uğradığı veya hayal kırıklığına uğradığı anlamına gelir (aksi takdirde, neden öfkelenmeliyiz, değil mi?)... Peki, sizin için önemli bir şeyin incindiğini söyleyebilir miyiz? Bu durumda hangi kişisel değerlerin incindiğini, ihanete uğradığını veya hayal kırıklığına uğradığını düşünüyorsunuz, böylece bu kadar sinirlendiniz?*
3. *Bu değerler sizin için neden bu kadar önemli? Bu değerlere göre hareket etmek, profesyonel (ve isterseniz kişisel) günlük yaşamınızda size nasıl yardımcı olur?*
4. *Öfkenize, bazı önemli değerlerinize veya ilkelerinize aykırı oldukları için, o bölümde meydana gelen davranışlara / eylemlere / tutumlara katılmadığınızı ifade etmenin bir yolu olduğunu söyleyebilir miyiz?*
 - a. *Eğer öyleyse, küçümsemenizi ifade etmenin başka yolları var mı? Öfkeyi yaptığınız gibi göstermenin yanı sıra zaten yaptığınız bir şey var mı? Yaptığınız gibi öfke göstermenin yanı sıra, varsayımsal olarak yapabileceğiniz bir şey var mı?*
5. *Sizi kızdıran davranışlara/eylemlere/tutumlara katılmadığınızı ifade etmek için geçmişte yaptığınız (ya da şimdiye kadar yapmış olduğunuz ya da gelecekte yapabileceğiniz) bazı eylemlerin, diğer insanların da önemli değerlerinde incinmiş, ihanete uğramış ya da hayal kırıklığına uğramış hissetmelerini önlemenin bir yolu olduğunu söyleyebiliriz. Neyse ki nasıl hissettin?*
 - a. *Eğer öyleyse, bu bir insan ve bir profesyonel olarak sizin hakkınızda ne söylüyor?*

Öğretmenleri her soru için biraz zaman ayırmaya davet edin ve gerçekten hepsini cevaplamaya çalışın. Yanıtlarının gizli kalacağını lütfen unutmayın: kendi deneyimlerini ve benzersiz hikayelerini anlattıkları için diğer katılımcılarla paylaşmak zorunda kalmayacaklar.

Adım 3 / Bu deneyim üzerinde düşünmek

Sadece öğretmenlerden, isterlerse, etkinliğin bu kısmı hakkındaki fikirlerini ve düşüncelerini paylaşmalarını isteyin.

Tartışmaya yardımcı olmak için sorabileceğiniz bazı sorular şunlardır:

- *Bu soruları cevaplamak sizin için nasıl bir şeydi?*
- *Öfkeniz hakkında henüz bilmediğiniz ne öğrendiniz?*
- *Önemli değerlerinizden bazılarını keşfetmek sizin için nasıldı?*

Adım 4 / Simüle edilmiş konuşma

Öğretmenlere etkinliğin 2. Bölümünün şimdi başladığını söyleyin.

Çiftin her üyesinin sırayla Kolaylaştırıcı rolünü üstlendiği, diğerinin Öğrenci rolünü üstlendiği simüle edilmiş bir konuşmadan oluşur.

Öğrencinin rolünde, öğretmenler kendilerine veya diğer sınıf arkadaşlarına karşı öfke tezahürü olan öğrencilerinden birini oynarlar.

Öte yandan, Kolaylaştırıcı, bu faaliyetin 1. Bölümünde önerilenlere benzer sorular sorar.

Öğretmenlere, bu simülasyonun amacının, öğrencilerin bu öfke dönemlerinde sahip oldukları düşünce ve duyguları tahmin etmelerini sağlamak değil, anlatılarını zenginleştirmelerine ve bu öğrencilere bakış açılarını genişletmelerine yardımcı olmak olduğunu açıkça belirtin.

Sonuç olarak, öğrencilerin rolünde öğretmenler, öğrencilerin vereceği "gerçek" cevapları bulmak için mücadele etmek yerine, öğrencilerinin soruları nasıl cevaplayabileceğine inandıklarını düşünmeye davet edilir.

Yaklaşık 20 dakikalık konuşmadan sonra, öğretmenler rolleri değiştirir ve 20 dakika daha yeni bir konuşma başlatır.

Kolaylaştırıcının sorması gereken sorular şunlardır:

- Okuldaki bir şeyin sizi gerçekten kızdırdığı bir bölüm düşünün ve bunu düşündüğünüzde, bu şekilde tepki vermemeniz gerektiğini hissediyorsunuz. Kısaca açıklayın:*
 - Ne oldu?*
 - Neredeydin?*
 - Yanınızda kim vardı?*
 - Seni kızdıran neydi?*
- Öfkelendiğimizde, önemli değerlerimin / ilkelerimin / fikirlerimin incindiği, ihanete uğradığı veya hayal kırıklığına uğradığı anlamına gelir (aksi takdirde, neden kızmalıyız, değil mi?)... Peki, sizin için önemli bir şeyin incindiğini söyleyebilir miyiz? Bu durumda hangi değerlerinizin incindiğini, ihanete uğradığını veya hayal kırıklığına uğradığını düşünüyorsunuz, böylece çok sinirlendiniz mi?*
- Bu değerler sizin için neden bu kadar önemli? Bu değerlere göre hareket etmek, kişisel günlük yaşamınızda size nasıl yardımcı olur?*
- Öfkenizin, bazı önemli değerlerinize veya ilkelerinize aykırı oldukları için, o bölümde meydana gelen davranışlara / eylemlere / tutumlara katılmadığınızı ifade etmenin bir yolu olduğunu söyleyebilir miyiz?*
 - Eğer öyleyse, hayal kırıklığınızı ifade etmenin başka yolları var mı? Öfkeyi yaptığınız gibi göstermenin yanı sıra zaten yaptığınız bir şey var mı? Yaptığınız gibi öfke göstermenin yanı sıra, varsayımsal olarak yapabileceğiniz bir şey var mı?*
- Değerlerinizi öfke göstermekten farklı bir şekilde ifade etmeye karar verseydiniz, onları nasıl ifade ederdiniz?*

- a. Değerlerinizi bu şekilde ifade etmeye karar verseydiniz, sınıf arkadaşınızla olan ilişkinizi nasıl değiştireceğini düşünüyorsunuz?
 - b. Değerlerinizi bu farklı şekilde ifade etmeye karar verseydiniz, öğretmenlerinizle olan ilişkinizin nasıl değişeceğini düşünüyorsunuz?
6. Sizi kızdıran davranışlara/eylemlere/tutumlara katılmadığınızı ifade etmek için geçmişte yaptığınız (ya da şimdiye kadar yapmış olduğunuz ya da gelecekte yapabileceğiniz) bazı eylemlerin, diğer insanların da önemli değerlerinde incinmiş, ihanete uğramış ya da hayal kırıklığına uğramış hissetmelerini önlemenin bir yolu olduğunu söyleyebiliriz. Ne yazık ki nasıl hissettiniz?
- a. Eğer öyleyse, bu bir insan olarak sizin hakkınızda ne söylüyor?

Kolaylaştırıcılar rolündeki öğretmenlere, bu soruların nasıl sorulabileceği konusunda doğru bir düzen olmadığını açıkça belirtin. Bir sorudan diğerine istedikleri şekilde ve konuşma için yararlı buldukları herhangi bir şekilde atlayabilirler.

Her çiftin bu egzersizle nasıl başa çıktığına dikkat edin.

Sıkışmış hissediyorlarsa ve konuşmada nasıl ilerleyeceklerini bilmiyorlarsa onlara yardım edin.

Adım 5 / Konuşmalar üzerinde düşünün

Öngörülen sürenin sonunda, her çiftin egzersizi tartışması 10 dakika sürer. Katılımcıların deneyim üzerine düşünmelerine yardımcı olmak için bu aşamada sağlayabileceğiniz bazı sorular şunlar olabilir:

- Öğrenci rolünde, öğrencinizin öfkesine alternatif bir bakış açısı geliştirmek sizin için nasıldı?
- Bu simülasyondan sonra bu öğrenciyle ilgili sahip olduğunuz görüntü nasıl değişti?
- Kolaylaştırıcı rolünde bu soruları sormak sizin için nasıldı?
- Bu soruları sormanın ne gibi faydaları oldu?

Az önce açıklanan adımlar, katılımcı olarak bir grup öğretmeni referans almaktadır; ancak, bu alıştırmayı öğrencileri de dahil ederek etkili ve ilginç olabilir: grubun sadece öğrencilerden oluşması durumunda, etkinliğin ikinci bölümünde Kolaylaştırıcı ve Öğretmen rollerini alacak ve değiştireceklerdir; karma bir grup olması durumunda (öğretmenler/öğrenciler), etkinliğin ikinci bölümünde öğretmenler/öğrenciler Kolaylaştırıcı ve Öğrenci/Öğretmen rollerini alabilir ve değiştirebilirler.

5. BİLGİLENDİRME

Bu aşama, etkinlik hakkında bir grup tartışmasıdır.

Amaç, gruptaki öğretmenlerin, sınıf iklimi uğruna kendilerinin ve öğrencilerinin öfkesini yönetmek için bireysel öğrencilerle veya bir sınıfla çalışırken bu metodolojiyi nasıl uygulayabileceklerini düşünmelerine yardımcı olmaktır.

Sohbete liderlik etmek için, sorabileceğiniz bazı soru örnekleri şunlardır:

- Bu deneyimin öfke kavramını görme şeklinizi değiştirdiğini hayal edin: Bu değişiklikler öğrencileri banyo iklimini iyileştirmede desteklemenize nasıl yardımcı olabilir?

- Sınıfa değerlerinizi daha açık bir şekilde ifade eden bir tutumla yaklaşmaya karar verirseniz, yapabileceğiniz ilk şey nedir?
- Bölüm 2'de öğrenci değerleri hakkında konuştuğumuza göre, öğrencilerinizin size ve sınıf arkadaşlarına karşı değerlerini açık ve daha saygılı bir şekilde ifade etmelerine nasıl yardımcı olabilirsiniz?

6. ÖZEL MATERYALLER

- Her çift için adım 5'te açıklanan soruların bir kopyası.
- Kalemler ve kağıt yaprakları.

7. İPUÇLARI ve PÜF NOKTALARI

Katılımcılar Bölüm 2'deki egzersiz kurallarını anlamadıysa, egzersizin nasıl çalıştığını göstermek için kısa bir ısınma seansı önerebilirsiniz.

Bu aktiviteye daha fazla zaman ayırmaktan çekinmeyin. İsterseniz, istediğiniz kadar uzatabilirsiniz. Biri Bölüm 1'e, diğeri Bölüm 2'ye adanmış iki oturuma ayırabilirsiniz.

8. ÇEVİRİMİÇİ SÜRÜM

Etkinlik, Skype, Zoom, Google Meet gibi platformlar kullanılarak çevrimiçi olarak da kolayca yapılabilir. Bölüm 2 için, örneğin MIRO (www.miro.com) gibi bir platform, katılımcıların çiftler halinde çalışabileceği konuşma odaları oluşturmanıza ve nasıl olduklarını izlemek için bunlara erişmenize olanak tanır.

9. BİBLİYOGRAFYA -SİTOGRAFYA

- Carey M., Russell S. & Walther S. (2009). "Eksik ama Örtük - Terapötik araştırmayı desteklemek için bir amfi. *Aile Süreci*, **48**(3): 319-331.
- McGee R., Wolfe D. & Olson J. (2001). Çoklu istismar, ergenler arasında suçlama ayarlamasının atfedilmesi. *Gelişim ve Psikopatoloji*, **13**(4): 827-846.
- Beyaz, M. (2000). *Anlatı pratiği üzerine düşünceler: denemeler ve röportajlar*. Adelaide: Dulwich Centre Yayınları
- Winslade, JM (2013). Yargılayıcı olmamaktan, yargıyı normalleştiren yapıbozuma kadar. *İngiliz Rehberlik ve Danışmanlık Journal*, **41** (5): 518-529.